

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU
UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE* SEORANG SISWA
KELAS 2 SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI DESA
TUGUSUMBERJO KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN
JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Menenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Pada
Program Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh :

Yulia Miftahul Jannah

B93215090

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

**PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillaahirrohmaanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Yulia Miftahul Jannah
NIM : B93215090
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Jln. Kemuning Gang 01 No.59 Rt/Rw 05/01 Desa Candi
Muljo Kabupaten Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 15 Juli 2019

Yang telah menyatakan,



Yulia Miftahul Jannah

NIM.B93215090

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	: Yulia MiRahul Jannah
NIM	: B93215090
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	: Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i> Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 15 Juli 2019

Dosen Pembimbing,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag M.Pd

NIP.197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Yulia Miftahul Jannah ini telah dipertabahkan di depan
Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 22 Juli 2019
Mengesahkan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. H. Agus Halim, M.Ag.
IDN 090307251991001000

Penguji I,

Dr. Lukman Zahni, S.Ag., M.Pd

NIP. 197311212005011000

Penguji II,

Dr. H. Iyad Syakur, M. Ag

NIP. 196607042002021001

Penguji III,

Dr. Rudy Al Hina, M. Ag.

NIP. 19580309199103001

Penguji IV,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, M.Pd., Kons.

NIP. 197708082007010004



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uin-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang berstandar tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yulia Muftahul Jannah
NIM : 893215090
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : yuliamuftahulj@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan
Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP)
di Desa Tugucumbogo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 Agustus 2019

Penulis

(yulia muftahul jannah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Yulia Miftahul Jannah (B93215090), 2019, Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimanakah Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang?, 2) Bagaimana Hasil Akhir Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus mengenai teknik kontrak perilaku untuk mengurangi siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengalami kecanduan bermain *game online* yang kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa proses teknik kontrak perilaku dalam mengurangi siswa yang mengalami kecanduan game melalui beberapa tahapan, yaitu : 1. Membuat dapur pribadi dengan konseli, 2. Rasional kontrak perilaku, 3. Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku, 4. Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC, 5. Menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, 6. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan, 7. Memberikan *reinforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 8. Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.

Kata kunci :Bimbingan Konseling Islam, Teknik Kontrak Perilaku, Kecanduan Bermain *Game Online*

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data.....	22
Tabel 3.1 data jumlah penduduk berdasarkan struktur usia.....	60
Tabel 3.2 data jumlah penduduk berdasarkan pekerjaan.....	61
Tabel 3.3 data jumlah warga penyandang kebutuhan khusus.....	61
Tabel 4.1 data dari teori dan data dari lapangan	105
Tabel 4.2 Indikator Keberhasilan Proses Konseling	125

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini kita berada di masa hegemoni media, teknologi (iptek), dan revolusi ilmu pengetahuan yang mampu menyajikan berbagai kemudahan dan kenyamanan kehidupan saat ini, di samping itu juga memunculkan berbagai permasalahan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat mengurangi ilai kemanusiaan atau yang disebut dehumanisasi.

Kemajuan yang dipandang akan memudahkan manusia dalam mencari pekerjaan, kenyataannya menimbulkan ketakutan dan keresahan baru bagi manusia, yaitu keterasingan dan kesepian yang ditandai dengan hilangnya rasa kebersamaan, silaturahmi, dan solidaritas¹ seperti penemuan komputer, televisi, dan *handphone* yang mengakibatkan sebagian masyarakat terutama remaja dan anak-anak. Hampir setiap bangun tidur mereka menyalakan televisi dan di waktu luang memainkan *handphone* ntuk bermain game, whatsapp, atau *facebook*. Ini menunjukkan bahwa teknologi mampu membius sebagian besar remaja dan anak-anak.

Saat ini video games dan *game online* merupakan produk teknologi yang berkembang sangat pesat. *Game online* adalah game komputer yang sangat diminati dan sedang menjadi trend di kalangan remaja masa kini. *Game online* bisa dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Permainan ini di mainkan secara on line via internet. Selain itu *Game online* memberikan dampak bagi

¹Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter Konsepsi & implementasi secara terpadu di lingkungan keluarga, sekolah, perguruan tinggi, & masyarakat*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2016), hal. 17

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَ خَسِيرٌ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia berada dalam kerugian. Hal ini termasuk kerugian dalam menggunakan waktu yang dianjurkan dalam syariat Islam. Waktu merupakan nikmat yang agung dari Allah SWT yang diberikan kepada manusia. Islam menganjurkan supaya manusia memanfaatkan waktu dan kesempatan yang dimiliki agar tidak tergolong orang yang merugi. Maka

[illegible]

Ketika seorang bermain game ia tidak sadar bahwa ia telah membuang waktu yang cukup lama hanya untuk memuaskan keinginannya. Seorang pecandu game akan merasa tidak tenang ketika rasa ingin bermain game nya tidak terpenuhi. Maka dari itu ketika ia bermain maka ia akan memuaskan hasrat keinginan nya untuk terus bermain hingga ia menang dan mencapai level kemenangan yang ia inginkan. Karena jika ia menang maka ia akan merasa bahwa dirinya adalah orang yang hebat. Saat ia asyik bermain game maka ia melupakan semua kewajiban yang ia miliki seperti meninggalkan sholat, lupa makan, lupa mengerjakan pekerjaan rumah, dan jam tidur pun berkurang.

1. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

³Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, (Jogjakarta : APLUS BOOKS, 2010), hal. 24-25

Bagi anak yang selalu dimanjakan dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over*. Bagaimana mungkin anak bisa menjadi kurang kontrol?. Mungkin karena kedua orang tua mereka sibuk dengan pekerjaannya. Entah sibuk dengan pekerjaan rumah mereka atau memang kedua orang tua anak tersebut seorang pekerja kantoran.

Mengganggu sangat tidak menyenangkan. Hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tapi juga terjadi pada anak-anak. Mungkin saja dengan bermain game adalah sebuah pelarian dari kurangnya kegiatan. Mungkin mereka berpikir bahwa dengan bermain game akan lebih bermanfaat daripada melamun, mungkin begitu yang ada dalam pemikiran mereka.

Depresi tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, namun juga dapat terjadi pada anak-anak. Pada umumnya faktor depresi pada anak dipengaruhi oleh tekanan terhadap pelajaran sekolah, kurangnya perhatian dari orang tua, tersingkir dari pergaulan hingga merasa terasingkan, merasa terkekang dan lain sebagainya, hingga menjadikan bermain game sebagai alternatif penghilang stres.

6. Pola Asuh

Orang tua harus mampu mengukur kemampuan diri untuk menentukan pola asuh pada anak. Setiap orang tua pasti ingin mengasuh anak mereka dengan baik. Ketika bekerja dan tidak bisa menjaga anak, mereka harus pintar memilih seorang pengasuh bagi anaknya. Semua itu memiliki berbagai resiko yang akan di dapatkan. Dalam hal ini, setidaknya orang tua harus mampu mengukur kemampuan diri, pikiran, tenaga, dan kemampuan ekonomi. Hanya saja, orang tua tidak berpikir pentingnya kenyamanan, keamanan, pengaruh sosial dan lingkungan anak. Karena jika mereka lengah dan tidak waspada, anak dapat melakukan hal yang merugikan dirinya seperti bermain *game online*.

Fenomena kecanduan game ini juga terjadi pada AN (14Th). AN merupakan siswa SMP kelas 2. Ia bersekolah di salah satu MTS di peterongan. Ia merupakan anak tunggal. AN memang baru di belikan *handphone* sekitar satu tahun yang lalu oleh kedua orang tuanya setelah AN di khitan. Sebenarnya AN sudah meminta *handphone* sejak sekolah dasar namun kedua orang tuanya

mengatakan bahwa ia akan dibelikan handphone jika AN sudah dikhitan dan sudah bersekolah di SMP.⁴

Kecanduan game yang terjadi pada AN berawal dari AN senang bermain game di aplikasi Hago dengan menggunakan *Handphone* yang di miliknya. Dalam aplikasi Hago terdapat banyak pilihan permainan di dalamnya seperti Adu Domba, Pendekar Buah, Lempar Pisau, Catur Rimba, Ludo Hago, Dikejar Zombie. AN juga senang bermain game lain seperti PUBG Mobile, dan *Mobile Legends* (ML). Namun jika AN ingin bermain maka *handphone* nya harus terkoneksi dengan jaringan internet. Maka dari itu AN terkadang bermain game di depan rumah nya karena tetangga nya memiliki jaringan wifi (warnet). Namun AN harus membayar dengan 1000 rupiah per jam nya.⁵ AN juga sering dibelikan oleh ibunya pulsa yang memiliki paket internet bulanan. Kedua orang tua AN sudah berusia lanjut jadi mereka tidak terlalu paham dengan kemajuan teknologi. Ibu AN hanya bisa berkomunikasi melalui telfon, beliau tidak bisa mengirim pesan singkat maupun whatsapp. AN senang melihat vidio-vidio yang ada di youtube seperti film naruto, upin dan ipin serta vidio-vidio yang lain. AN juga menceritakan bahwa ia dalam sehari bisa lebih dari 3-4 jam dalam bermain game.⁶ AN menceritakan bahwa ia sering dimarahi oleh kedua orang tuanya jika ia terlalu lama bermain game.

Ibu klien menceritakan bahwa semenjak AN dibelikan *handphone* dan gemar bermain game, AN sering telat berangkat mengaji. Padahal kegiatan rutin AN sebelum dibelikan *handphone* selalu ia lakukan tetap waktu. Setelah

⁴Hasil wawancara dengan ibu klien tanggal 22 Januari 2019

⁵Hasil wawancara dengan klien tanggal 15 januari 2019

⁶Hasil wawancara dengan klien tanggal 15 januari 2019

- ### C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Proses Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang
2. Mengetahui Hasil Akhir Proses Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

1. Manfaat Teoritis

- [illegible]

2. Teknik Kontrak Perilaku

¹¹Drs. Anas Salahudin, M.Pd., *Bimbingan dan Konseling*, hal.15

Menurut Lutfi Fauzan kontrak perilaku (*behavior contracts*) adalah perjanjian antara dua orang atau lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan menerima hadiah bagi perilaku tersebut. Kontrak ini menekankan pada tanggung jawab dan harapan yang harus dipenuhi dan ditanggung konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran *reinforcement* positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci apa yang dilakukan, kepada siapa, dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, siapa yang harus melakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.¹²

Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.¹³ Pada dasarnya, teknik kontrak perilaku diarahkan untuk memperoleh tujuan-tujuan yang ingin dicapai yaitu munculnya tingkah laku baru yang diinginkan, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku yang diinginkan muncul dan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam teknik ini ganjaran positif terhadap

¹³Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), hal.120

perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Teknik kontrak perilaku ini dapat digunakan apabila konseli sudah bersepakat dengan konselor untuk merubah perilakunya yang kurang benar dan mampu memunculkan perilaku baru yang di inginkan maka konseli berhak mendapatkan *reward*.¹⁴

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Konseli atau Klien

Klien adalah seorang siswa kelas 2 sekolah menengah pertama (SMP) yang kecanduan *game online*. Kecanduan yang dilakukan klien antara lain tidak pernah mengenal waktu dalam bermain *game online*, klien sering dimarahi oleh ibunya karena tidak sholat maghrib dan isya' berjama'ah di musholla atau sering menunda-nunda sholat, klien juga sering telat berangkat mengaji atau bahkan bolos mengaji karena terlalu asyik bermain hingga lupa waktu. Klien juga sering tidur hingga larut malam (begadang) jika sedang bermain game. Berikut adalah identitas klien :

Nama : AN (Samaran)

Tempat tanggal lahir : Jombang, 8 Agustus 2004

Alamat : Dusun Buduk, Desa Tugu Sumberjo Kecamatan
Peterongan Kabupaten Jombang

Anak : Tunggal²³

Selain itu, konselor juga menggunakan informan sebagai penguat data penelitian. Diantaranya adalah ibu dan ayah klien, kakak keponakan klien, teman klien. berikut data identitas observer :

Nama ibu klien : KN (Samaran)

Nama ayah klien : BR (Samaran)

Nama kakak keponakan : ANK (Samaran)

Nama teman klien : DNG (Samaran)

²³Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 22 januari 2019

b. Konselor

Konselor adalah Yulia Miftahul Jannah seorang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

c. Lokasi

Lokasi penelitian yang menjadi pilihan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah di Dusun Buduk Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta ataupun angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

1) Data Primer

Data yang diambil dari sumber data pertama di lapangan, dan menjadi data utama bagi keberhasilan penelitian.²⁴ Data primer dalam penelitian ini berupa deskripsi tentang latar belakang konseli, masalah konseli, perilaku konseli, dan proses terapi behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kasus kecanduan *game online* pada siswa sekolah menengah pertama di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

²⁴Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format – format Kuantitatif san Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Airlangga, 2001), hal.126.

2) Data Sekunder

Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.²⁵ Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan rumah konseli, dan perilaku keseharian konseli.

b. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data di peroleh. Adapun sumber data dari penelitian ini di dapat dari :

1. Sumber Data Primer

Yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli atau klien, yakni siswa yang di dapat dari peneliti atau konselor.

2. Sumber Data Sekunder

Yaitu data-data yang di peroleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer. Data ini berupa wawancara, dokumentasi serta observasi yang berkaitan dengan penelitian.

4. Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Dalam hal ini peneliti terlebih dahulu mencari dan menelaah fenomena yang di anggap sangat penting untuk diteliti, selanjutnya peneliti mempelajari literature serta mempelajari penelitian yang

²⁵Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format – format Kuantitatif dan Kualitatif*, hal.126

terdahulu atau yang relevan yang menggunakan terapi behavior dengan teknik kontrak perilaku untuk menangani siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Kemudian peneliti merumuskan latar belakang, rumusan masalah serta menyiapkan rancangan yang diperlukan untuk penelitian yang akan dilaksanakan.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Dalam tahap ini peneliti menentukan lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai objek penelitian yakni di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

3) Mengurus Perizinan

Dalam tahap ini peneliti menyiapkan berkas-berkas perizinan yang akan diberikan kepada pihak-pihak yang berwenang memberikan izin untuk melakukan penelitian tersebut. Peneliti meminta izin kepada ketua prodi bimbingan dan konseling Islam, serta kepala desa Tugusumberjo Peterongan Jombang.

4) Menjajaki dan Menilai Lapangan

Dalam tahap ini peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan sosial, fisik dan keadaan alam sekitar. Dan menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di lapangan.

5) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam tahap ini peneliti menyiapkan perlengkapan penelitian seperti pedoman wawancara, alat tulis, buku, surat izin, rekaman wawancara, dan semua yang berhubungan dengan penelitian.

dilakukan terapi behavior dengan teknik kontrak perilaku. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif.

d. Tahap Penulisan Laporan

Dalam tahap ini peneliti menulis data yang diperoleh selama penelitian di lapangan. Kemudian peneliti menyusun laporan penelitian atau skripsi.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam tahap ini merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data yang diinginkan. Dengan demikian, kedudukan instrumen pengumpul data dalam proses penelitian sangat penting karena kondisi data tergantung instrumen yang di buat. Jika instrumen yang digunakan kurang baik maka mustahil akan mendapat data yang baik.²⁷

Adapun instrumen yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (Interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (Interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.²⁸ Wawancara digunakan dalam penelitian lapangan karena mempunyai sejumlah kelebihan, antara lain : dapat

²⁷Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, (Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama,2009), hlm.99.

28 Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1999), hal. 186

Observasi merupakan kegiatan pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan observasi partisipatif (pengamatan terlibat). Pengamatan ini melibatkan peneliti dalam kegiatan orang yang menjadi sasaran penelitian, tanpa mengakibatkan perubahan aktivitas. Untuk menyempurnakan pengamatan ini, peneliti harus memerhatikan apa yang terjadi, mengikuti kegiatan keseharian dalam waktu tertentu, mendengarkan apa yang dikatakannya, dan mempelajari dokumen yang dimiliki.³¹ Digunakannya teknik ini untuk memperoleh bukti empirik yang tampak (kasat mata) untuk pemahaman konteks maupun fenomena yang diteliti.³²

³²Dr. Widodo , *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*, (Jakarta : Rajawali Pers , 2017), hal.74

sebelum dilakukan terapi behavior dengan teknik kontrak perilaku dengan kondisi setelah pelaksanaan terapi behavior dengan teknik kontrak perilaku.

7. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi : 1) mendemonstrasikan nilai yang benar, 2) menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan, 3) memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dari prosedur nya dan kenetralan dari temuan dan keputusan – keputusan nya.³⁶

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini, seperti yang dirumuskan ada tiga macam yaitu :

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan di waktu yang singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian³⁷

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentatif. Mencari suatu usaha membatasi berbagai pengaruh. Mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak dapat.³⁸

c. Triangulasi

Trianggulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan

³⁶Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal.320-321.

³⁷Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal.327-328

³⁸Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal.329

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain bahwa dengan triangulasi, peneliti dapat *me-recheck* temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber, metode atau teori.³⁹

G. Sistematika Pembahasan

Merupakan Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

[illegible]

- a) Bagaimana perilaku AN setiap hari?
- b) Apa saja kegiatan atau kebiasaan yang AN lakukan setiap pulang sekolah?

- a) Bagaimana perilaku AN ketika di rumah?
- b) Apa saja kegiatan AN ketika pulang sekolah?
- c) Bagaimana prestasi AN di sekolah?
- d) Mulai kapan AN mengenal game?
- e) Apa saja hoby yang AN sukai?
- f) Berapa uang saku AN dalam sehari?
- g) Berapa jam dalam sehari AN bermain game atau pergi ke warnet?
- h) Apa saja kegiatan AN jika libur sekolah?

[illegible]

Sedangkan konseling islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁴³

Bimbingan dan Konseling Islam adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam rangka memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kesulitan-kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah, agar konseli mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.⁴⁴

Dari definisi di atas maka dapat dijelaskan bahwa bimbingan dan konseling islam adalah suatu pemberian bantuan bimbingan kepada individu yang membutuhkan (konseli), dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar konseli dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaannya,

⁴³ Ainar Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2004), hal. 63

[illegible]

Berikut ini adalah beberapa tujuan Konseling Islam secara umum dan khusus :

Tujuan umum dari layanan bimbingan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No.2/1989), yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.⁴⁵

Menurut Aunur Rahim Rafiq, tujuan khusus Bimbingan Konseling Islam adalah membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya, membantu, memelihara dan mengembangkan kondisi yang baik agar tetap stabil.⁴⁶ Secara khusus layanan Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk membantu masyarakat agar dapat mencapai tujuan-tujuan hidupnya.⁴⁷

⁴⁷Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 18

(potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).⁴⁹ Fungsi pemahaman berisi tentang :

1) Pemahaman tentang klien

Pemahaman tentang klien meliputi : a) identitas klien yang mencakup : nama, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, agama, orang tua, tempat tinggal. b) latar belakang pendidikan . c) latar belakang pendidikan. d) status sosial ekonomi orang tua. e) kemampuan yang mencakup : bakat, intelegensi, minat dan hobi. f) kesehatan. g) cita-cita pendidikan dan pekerjaan. h) kecenderungan sikap dan kebiasaan.

2) Pemahaman tentang masalah klien

Pemahaman terhadap masalah klien menyangkut jenis masalahnya, intensitasnya, sangkut-pautnya dengan masalah lain, sebab-sebabnya dan kemungkinan-kemungkinan dampaknya apabila tidak segera dipecahkan.

3) Pemahaman tentang lingkungan

Pemahaman tentang lingkungan menyangkut keadaan rumah tempat tinggal, keadaan hubungan antar tetangga, keadaan sosio ekonomi dan sosio emosional keluarga.⁵⁰

c. Fungsi Pemeliharaan (*Presentative*)

Fungsi ini berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dapat membantu dalam klien memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadi secara mantap, terarah dan berkelanjutan. Fungsi pemeliharaan juga membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi

⁴⁹Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offest. 2012). hal.16

⁵⁰Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, hal.41-45

4. Unsur-unsur Konseling Islam

a. Konselor

Konselor ialah orang yang memberikan pertolongan ataupun pelayanan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah pribadi.⁵² Konselor ialah seorang profesional yang menyelesaikan pendidikan akademik strata satu (S-1) program studi bimbingan dan konseling dan program pendidikan profesi konselor dari perguruan tinggi penyelenggara program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi. Selain itu konselor juga merupakan pihak yang membantu klien dalam proses konseling, sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling. Dari berbagai pemaparan di atas, konselor adalah fasilitator bagi klien.⁵³

⁵³Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 21-22

Menurut H.M Arifin, syarat-syarat untuk menjadi seorang konselor adalah :

- 1) Meyakini akan kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, serta mengamalkannya
- 2) Memiliki sifat dan kepribadian yang menarik
- 3) Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi
- 4) Memiliki kematangan jiwa dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh kliennya
- 5) Memiliki rasa cinta terhadap kliennya
- 6) Memiliki pengetahuan teknis termasuk metode tentang bimbingan dan konseling serta dapat menerapkannya.⁵⁴

b. Konseli/klien

Willis mendefinisikan klien adalah seseorang yang diberikan bantuan secara profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.⁵⁵ Klien yang datang atas kemauannya sendiri karena dia membutuhkan bantuan. Dia sadar bahwa dalam dirinya ada masalah yang memerlukan bantuan seorang ahli. Setiap klien memiliki harapan tertentu terhadap penyelenggaraan konseling. Harapan adalah keinginan-keinginan yang tidak harus terpenuhi. Adapun harapan-harapan dalam proses konseling yaitu :

- 1) Memperoleh ketenangan dan rasa percaya diri dari rasa tegang ,rasa tidak nyaman dan rasa yang tidak menyenangkan

⁵⁴H.M Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta : Bulan Bintang,1976), hal. 50-51

⁵⁵Sofyan S. Wilis, *Konseling individual teori dan praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2007), hal.111

Layanan konseling Islam tidak dapat dilakukan secara sembarangan, namun harus dilakukan dengan cara tertib berdasarkan prosedur tertentu. Dalam bimbingan dan konseling Islam ada beberapa langkah yang harus dilakukan antara lain :

Langkah identifikasi masalah yaitu langkah untuk mengidentifikasi masalah beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang menjadi prioritas untuk di selesaikan terlebih dahulu.

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dan dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.⁵⁷ Langkah diagnosa berarti suatu bentuk perumusan kesimpulan tentang hakikat serta sebab-sebab yang dihadapi.

[illegible]

c. Prognosa

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis yaitu ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.

d. Terapi (*Treatment*)

Langkah ini, merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam rangka prognosa. Pelaksanaan ini tentu memakan banyak waktu dan proses yang kontinu dan sistematis serta memerlukan adanya pengamatan yang cermat.

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Langkah terakhir dalam penyelesaian masalah ialah proses pengevaluasian terhadap hasil dari tahapan-tahapan sebelumnya.⁵⁸ Sebagai langkah untuk melihat atau menilai bagaimana program kerja seorang konselor, apakah berhasil atau tidak dari adanya pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan teknik-teknik dan langkah yang benar, sehingga membutuhkan pengamatan dalam jangka waktu yang lama. Indikator dalam evaluasi ini adalah sampai sejauh mana sasaran tercapai. Keputusan untuk menghentikan adalah usaha bersama antara klien dan konselor, meskipun klien merupakan determinator utama bila sasaran

⁵⁸ Abu Ahmadi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1991), hal.42

sudah tercapai.⁵⁹ Dalam langkah follow-up atau tindak lanjut dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Jadi dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan langkah-langkah konseling Islam yang sesuai dengan prosedur, yaitu 1) melakukan identifikasi masalah yang dialami oleh klien, 2) diagnosa yaitu menetapkan masalah yang dihadapi dan latar belakang dari timbulnya masalah, 3) prognosa yaitu menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien, 4) terapi, 5) follow up. Dengan langkah-langkah di atas peneliti berharap untuk dapat mengurangi masalah yang dialami oleh klien yaitu masalah kecanduan bermain *game online*.

B. Teknik Kontrak Perilaku

1. Pengertian Teknik Kontrak Perilaku

Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia mampu menunjukkan perubahan tingkah laku. Terapi behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.⁶⁰

Dalam terapi behavior terdapat banyak teknik di dalamnya seperti 1) Teknik Kartu Berharga(*Token Economy*), 2)Teknik Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*), 3) Penokohan (*Modelling*), 4)Teknik Penguatan Positif(*Positive*

⁵⁹Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta : UI Press,2006), hal.100

⁶⁰ Drs. Anas Salahudin, M.Pd., *Bimbingan dan Konseling*, hal.15

Menurut Latipun, Kontrak Perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku itu dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.⁶²

Menurut Lutfi Fauzan kontrak perilaku (*behavior contracts*) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran reinforcement positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.⁶³

⁶³ Lutfi Fauzan, *Kontrak Perilaku*, (dalam <https://lutfifauzan.wodpress.com/2009/08/09/kontrak-perilaku>, 2009) di akses tanggal 18 februari 2019 jam 10:42

Menurut Lutfi Fauzan ada beberapa tujuan dari pemberian kontrak perilaku yaitu :

- [illegible]

Prinsip-prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut :

Konselor dan konseli harus benar-benar memahami tentang target *behavior* yang dituju dan mampu mengerti serta menyusun kondisi/situasi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan tujuan dan arah pengubahan perilaku yang dituju oleh konseli.

[illegible]

perkembangan yang signifikan maka dapat menegosiasikan kembali kontrak dengan terapis/konselor.

*e. Language and Signature*⁶⁶

Kontrak sebaiknya ditulis dalam bahasa yang sederhana, jelas, dan dapat dipahami oleh konseli. Misalkan, istilah “*Reinforcement*” dapat diganti dengan istilah “Hadiah”

5. Syarat-syarat dalam Memantapkan Kontrak Perilaku

Syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah :

- a. Adanya batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dan dimana masalah itu muncul
- b. Kesiediaan konseli untuk mencoba prosedur
- c. Selain itu, tugas yang dilakukan harus dirinci dan kriteria sukses harus disebutkan, serta *reinforcement* harus ditentukan. Kalau semua ada kontrak dapat dimantapkan melalui *reinforcement* yang cukup dengan tugas dan kriterium yang diharapkan⁶⁷

6. Karakteristik dari Kontrak perilaku yang baik

Karakteristik kontrak adalah sebagai berikut :

- a. kontrak harus adil. Bobot dari sebuah *reinforcement* harus sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan
- b. kontrak harus jelas. Kerancuan dalam kontrak dapat mengakibatkan perbedaan pendapat antara konselor dan klien, jika pemahaman yang sama

⁶⁶Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques Second Edition*, (New york, Routledge Taylor & Francis Group, 2003), hal.230

⁶⁷Gantiana Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), Hlm. 178

tidak tercapai maka klien bisa tidak mempercayai sistem *reinforcement* atau bahkan tidak mempercayai konselor

- c. kontrak harus jujur. Menurut Homme, kontrak yang jujur adalah kontrak yang segera dilakukan dan sesuai dengan isi perjanjian yang ada didalam kontrak
- d. kontrak harus sistematis. Apabila tidak diterapkan dengan sistematis dan konsisten, sistem *reinforcement* hanya akan menjadi sebuah permainan tebak-tebakan bagi klien

7. Tahap-tahap Kontrak Perilaku

Menurut Gantina Kumalasari, langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah :

- Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan klien terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku
- Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC
- Tentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak
- Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan
- Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak
- Berikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap

g. *Review* dan *Renegotiation* kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.⁶⁸

Berikut ini adalah contoh dalam pembuatan kontrak perilaku :

KONTRAK TINGKAH LAKU

Saya, _____ pada tanggal _____ menyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal dibawah ini:

Tanda tangan Siswa _____ Tanda tangan Guru _____

Usaha saya dianggap berhasil apabila _____

Bila saya telah berhasil melakukan hal diatas, maka saya akan mendapatkan: _____

Tanggal berlakunya kontrak _____

Tanda tangan Siswa _____ Tanda tangan Guru _____

8. Hal-Hal yang harus di perhatikan dalam pembuatan Kontrak perilaku

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat pembuatan kontrak perilaku, diantaranya :

- a. Tanggung jawab dari semua pihak yang terlibat atau yang disebutkan di surat perjanjian tersebut. Penguatan untuk pemenuhan tanggung jawab yang akan dikenai untuk perilaku tertentu
- b. Adanya penandatanganan oleh beberapa belah pihak yang terikat perjanjian berkaitan : uraian pemantauan perilaku bila suatu penghargaan atau penghormatan itu telah diberikan
- c. Beberapa belah pihak yang terkait perjanjian harus mendapat salinan, beserta *reinforcement* untuk hasil karya yang optimum dan denda/hukuman untuk kegagalan yang mungkin terjadi (dengan

⁶⁸Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Hlm. 173-174

melakukan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.

Kecanduan juga dapat di artikan sebagai suatu perilaku yang dapat berfungsi sebagai cara untuk bersenang-senang dan cara untuk melarikan diri dari suatu keadaan yang tidak nyaman. Hal tersebut dapat digolongkan dalam beberapa kategori yaitu : 1) kegagalan yang berulang-ulang dalam mengontrol suatu perilaku (ketidakmampuan untuk mengontrol),2)berlanjutnya suatu perilaku yang berulang-ulang walaupun menimbulkan dampak yang negatif. Kecanduan juga terjadi dalam penggunaan internet yaitu ketidakmampuan untuk menghentikan melakukan suatu aktifitas sehingga melalaikan keluarga dan teman.⁷¹

Sedangkan *game online* adalah sebuah *game* yang merupakan salah satu contoh aplikasi internet dimana seorang individu disitu bertindak melalui kepribadian virtual yang dibuatnya, yang disebut avatar/karakter. Seorang pemain mengontrol karakternya yang dapat memenuhi berbagai tugas, memajukan kemampuan karakter, dan berinteraksi dengan pemain lain melalui fitur chatting yang ada didalam *game online*. Seorang dapat menjelajahi dunia luas yang ada didalam *game online* tersebut. Secara terus-menerus keadaan karakter itu aka tetap ada meskipun pemain *log off*/tidak *online*.⁷²

⁷¹A.Muhaimin Azzet, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*, (Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA,2013), hal.98

⁷²Kimberly S.Young and Cristiano Nabuco, *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation anda Treatment*, (Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved,2011), hal 73-74

2. Indikator kecanduan *game online*

- a. *Salience* adalah salah satu kriteria kecanduan yang berarti bahwa bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (keinginan bermain), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) yang menyebabkan mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan dan kebersihan untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari.
- b. *Mood Change* adalah perubahan perasaan ketika sedang tidak *online* seperti marah-marah tanpa sebab, kesal, gelisah, khawatir.
- c. *Tolerance* adalah salah satu kriteria dimana waktu bermain *game online* seorang pemain yang dihabiskan semakin bertambah dan pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online*.
- d. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan dan sensasi negative seperti marah, gelisah, cemas, kesal yang menyertai penghentian kegiatan untuk bermain *game online*, sehingga tidak memungkinkan untuk menghentikan kegiatan tersebut.
- e. *Conflict* adalah permasalahan personal yang terjadi ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang tua, teman atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game online* sehingga telah mengabaikan orang lain dan keadaan sekitarnya. Hal ini sering menimbulkan malas belajar, malas sekolah, malas mengerjakan tugas, meninggalkan hobi positif yang sebelumnya.

- Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru)
- Menghapus tingkah laku *maladaptif*
- Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan

Berdasarkan landasan teori di atas, peneliti berpendapat bahwa teknik kontrak perilaku sangat cocok untuk mengurangi atau menghilangkan kecanduan

⁷⁸ A. Muhaimin Azzet, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*, (Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA, 2013), hal.98

⁷⁹Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13

⁸⁰Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:Universitas Muhammadiyah Malang Press,2008), hal.120

1. Ainur Rifit (B03207017), Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo. Skripsi : Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2011

Persamaan : Sama-sama menggunakan teknik behavior

Perbedaan : Dalam penelitian yang sebelumnya umur klien lebih tua yaitu 20 Tahun dan tergolong seorang remaja dan sudah lulus sekolah. Sedangkan dalam penelitian ini, klien masih berstatus pelajar sekolah menengah pertama dan masih berumur 14 tahun.

2. Nuryella Fracilia (B03208025), Terapi Behavior dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online (Study Kasus Terhadap Siswa X di Sekolah Menengah Pertama Pawiyatan Surabaya), skripsi : Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2012

Perbedaan : Dalam penelitian yang sebelumnya menggunakan terapi behavior pada seluruh siswa kelas X di Sekolah Menengah Pertama Pawiyatan Surabaya, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teknik behavior berfokus pada satu klien saja

PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Jombang terdiri dari 21 Kecamatan dan 306 Kelurahan. Peterongan merupakan salah kecamatan di Kabupaten Jombang dengan luas wilayah 29,47 km². Dengan jumlah penduduk kurang lebih 1.946 jiwa. Dan terdiri dari 14 desa/kelurahan yakni Desa Bongkot, Desa Dukuh Klopo, Desa Kebontemu, Desa Keplaksari, Desa Kepuhkembang, Desa Mancar, Desa Morosunggingan, Desa Ngrandu Lor, Desa Peterongan, Desa Senden, Desa Sumberagung, Desa Tanjung Gunung, Desa Tenganan dan Desa Tugusumberjo.

56

pergi. Dengan jumlah total kepala keluarga sebanyak 2.232 KK. Berikut data jumlah penduduk berdasarkan struktur usia, pekerjaan dan data warga penyandang kebutuhan khusus:

a. Berdasarkan struktur usia

Tabel 3.1 data jumlah penduduk berdasarkan struktur usia

Jumlah Penduduk berdasarkan Struktur Usia	
a. <1 tahun	158 jiwa
b. 1-4 tahun	243 jiwa
c. 5-14 tahun	1.415 jiwa
d. 15-39 tahun	1.585 jiwa
e. 40-64 tahun	2.109 jiwa
f. 65 tahun ke atas	1.668 jiwa

b. Berdasarkan pekerjaan

Tabel 3.2 data jumlah penduduk berdasarkan pekerjaan

Jumlah penduduk berdasarkan pekerjaan	Laki – laki	Perempuan
a. Petani	622 jiwa	
b. Buruh Tani/ Nelayan	65 jiwa	
c. Buruh Pabrik	725 jiwa	
d. PNS	21 jiwa	
e. Pegawai Swasta	1.274 jiwa	

Konselor merupakan mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling Islam, berdasarkan prodi yang konselor ambil maka sudah dapat dipastikan bahwa konselor sering mendapatkan mata kuliah teori-teori yang berhubungan dengan konseling, mulai dari pengantar Bimbingan Konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadist Bimbingan Konseling Islam, Tafsir Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling dan Psikoterapi, serta Keterampilan dan Komunikasi Konseling.

Pada semester lima konselor berkesempatan untuk mendampingi anak berkebutuhan khusus di SLB Putra Asih Kediri selama dua minggu untuk memenuhi tugas mata kuliah Konseling Berkebutuhan Khusus. Kemudian pada semester enam konselor berkesempatan praktik di Rumah Sakit Islam Jemursari selama dua minggu untuk memenuhi tugas mata kuliah Konseling Rumah sakit. Pada semester tujuh, konselor melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di Rumah Sakit Jiwa Malang, yakni Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Berdasarkan pengalaman secara teoritis dan praktis tersebut. Peneliti/Konselor berusaha untuk membantu konseli dalam penelitian ini yaitu untuk mengurangi kecanduan bermain *game online*, sehingga konseli dapat melakukan kegiatan rutin yang konseli lakukan secara tepat waktu.

3. Deskripsi Konseli

Willis mendefinisikan klien adalah seseorang yang diberikan bantuan secara profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.⁸¹ Konseli dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di salah satu MTS di Peterongan Jombang. Berikut peneliti sajikan identitas dan latar belakang konseli :

a. Identitas Konseli

Nama Lengkap : Amin Nasrulloh

Nama Panggilan : Amin

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tanggal Lahir : Jombang, 8 Agustus 2004

Umur : 14 tahun

Agama : Islam

Status : Pelajar

Alamat : Dusun Buduk Desa Tugusumberjo Kecamatan
Peterongan Kabupaten Jombang

Riwayat Pendidikan :

1) TK : TK Yayasan Al-Wardah Buduk

⁸¹ Sofyan S. Wilis, *Konseling individual teori dan praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2007), hal.111

jarang menemui ayah konseli. Ayah konseli merupakan lulusan SMA, sedangkan ibu konseli hanya lulusan Sekolah Dasar (SD). Dan kakak keponakan konseli sekarang sudah menikah dan tinggal bersama di rumah mertuanya. Namun masih sering berkunjung ke rumah konseli.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli tinggal di dusun buduk desa tugu sumberjo kecamatan peterongan kabupaten jombang. Tempat tinggal klien berjarak kurang lebih sekitar 15 km atau sekitar 25-30 menit dari pusat kota. Tempat tinggal klien memang di desa meskipun tinggal di desa klien tetap mengikuti perkembangan teknologi yang ada. Di depan tempat tinggal klien terdapat warung internet. Jadi jika klien ingin bermain game harus pergi ke warnet depan rumah dengan mengeluarkan biaya sebesar 1000 perjam.

e. Kondisi Ekonomi

Ayah konseli bekerja sebagai penjual beras dan pakan ayam di rumah. Sedangkan ibu konseli adalah seorang penjual telur asin. Sebelumnya ayah dan ibu konseli hanya berjualan telur asin lalu di setorkan ke pasar-pasar dan juga di ambil oleh pedagang-pedagang kecil untuk dijual kembali.

Karena dulu ibu konseli menerima banyak pesanan sehingga mereka membuat telur asin sendiri di rumah. Namun sekarang karena sudah mulai berkurang peminatnya dan jarang ada yang memesan, maka ibu konseli hanya bisa membeli dari agen/distributor untuk di jual kembali. Sedangkan ayahnya menjual beras dan pakan ayam untuk menambah penghasilan.

Ayah klien juga mengikuti kegiatan rutin seperti istighosah dan tahlil setiap hari kamis. Sedangkan ibu klien juga selalu mengikuti kegiatan rutin seperti diba'an (sholawatan) bergantian di rumah warga desa setiap hari senin dan kamis. Ibu klien juga senang mendengarkan pengajian rutin di masjid atau musholla dekat rumah klien. Klien juga memiliki kegiatan rutin di TPQ nya yaitu diba'an (sholawatan), namun terkadang klien juga ikut kegiatan ayahnya seperti tahlilan di rumah tetangga klien.

4. Deskripsi Masalah

Dalam penelitian ini mengangkat masalah yang dialami oleh AN, seorang siswa kelas 2 sekolah menengah pertama (SMP). Dimana AN mengalami kecanduan bermain *game online*. Akibat AN sering bermain game hingga lupa waktu, AN sering di marahi oleh kedua orang tuanya karena sering

Kontrak perilaku adalah suatu perjanjian antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk merubah tingkah laku konseli dari yang maladaptif menjadi tingkah laku yang adaptif. Dimana konseli akan mendapatkan hadiah atau ganjaran positif ketika ia mampu memunculkan tingkah laku yang diinginkan. Dan akan mendapatkan hukuman jika melanggar perjanjian yang sudah dibuat. Dalam perjanjian tersebut tertera apa saja yang harus dilakukan oleh konseli beserta ganjaran positif dan hukuman yang akan diterima oleh konseli. Adapun masalah yang dialami konseli yang akan diuraikan peneliti didalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) konseli sering begadang di malam hari untuk bermain game melebihi jam 10 malam sehingga membuat konseli susah dibangunkan di pagi harinya dan terkadang membuat konseli

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Seorang Siswa Kelas 2 SMP di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

[illegible]

Pada proses ini, konselor berusaha menggali informasi yang lebih dalam mengenai pribadi konseli sehingga tidak terjadi kesalahan pada proses terapi yang akan diberikan oleh konselor. Informasi yang didapatkan tersebut dari hasil observasi dan wawancara baik dengan konseli, dengan kedua orang tua konseli, kakak keponakan konseli, dan teman konseli. Adapun data-data yang diperoleh dari sumber – sumber akan di uraikan oleh konselor sebagai berikut :

AN adalah seorang siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di salah satu MTS peterongan jombang. An merupakan anak tunggal, namun ia memiliki kakak tiri perempuan dan kakak keponakan perempuan yang sudah di asuh sejak kecil oleh ibu konseli. Kakak tiri konseli tidak tinggal serumah dengan konseli, kakak tiri konseli kuliah di surabaya.

Sedangkan kakak keponakan konseli sudah menikah. Dan tidak tinggal serumah dengan konseli namun memiliki tempat tinggal sendiri. Namun kakak keponakan konseli masih sering mengunjungi bahkan bermalam di rumah konseli. Sedangkan kakak tiri konseli tidak.⁸²

An menceritakan bahwa awal mula ia kecanduan bermain game saat ia dibeli *handphone* android oleh kedua orang tuanya. Semula

[illegible]

ia di beri oleh kakak keponakan nya *handphone* bekas namun setelah digunakan selama beberapa bulan *handphone* tersebut rusak dan tidak diperbaiki.

Kedua orang tua konseli berjanji bahwa jika konseli setelah di khitan maka akan dibelikan *handphone* baru. Setelah di khitan, konseli akhirnya di belikan *handphone android* merk samsung. Semula *handphone* tersebut hanya digunakan konseli untuk membuka *facebook*, whatsApp dan membuka vidio – vidio kartun di youtube.

Setelah itu klien mulai mengenal game, karena teman sekolah klien juga bermain game melalui *handphone*. Game awal yang di download oleh klien yaitu Subway Surf dan Mobile Legends. Klien menceritakan bahwa ia semula hanya sekedar ingin tau dan sekedar download game untuk mengisi waktu luang. Namun lama kelamaan klien menjadi ketagihan untuk bermain, apalagi setelah klien mendownload game baru yaitu PUBG Mobile dan Hago.

Klien sangat senang jika bermain Hago karena di dalam game tersebut terdapat banyak pilihan game seperti lempar pisau, adu domba, kuis super brilian, ludo, pendekar buah, SOS, dan dam inggris. Karena dalam permainan hago klien bisa bermain game sambil mengobrol dengan lawan main nya. Di dalam aplikasi hago terdapat speaker aktif jadi sesama pemain game bisa saling berkomunikasi meskipun jarak mereka jauh, dan mereka juga bisa saling berkenalan satu sama lain.

Klien juga menceritakan bahwa suatu ketika *handphone* klien diminta oleh kedua orang tuanya karena klien sedang melaksanakan ujian sekolah. Namun klien masih sempat pergi ke warung wifi depan rumahnya untuk bermain game. Kedua orang tua klien juga mengatakan jika klien tetap bermain game, uang saku klien akan di kurangi. Namun akhirnya klien menuruti ucapan kedua orang tuanya untuk tidak bermain game selama ujian sekolah berlangsung.

Ibu klien adalah seorang penjual telur asin. Ibu klien mengatakan bahwa beliau hanya lulusan sekolah dasar (SD). Beliau juga menceritakan bahwa beliau tidak bisa menggunakan *handphone* hanya

[illegible]

Ibu klien memang sudah berusia lanjut jadi tidak terlalu paham dengan perkembangan kemajuan teknologi. Ibu klien mengatakan bahwa AN memang meminta untuk di belikan *handphone* sejak sekolah dasarnamun oleh ibu klien baru di belikan setelah AN di khitan. AN di khitan ketika ia kelas 1 SMP. Dan sekarang AN sudah kelas 2 SMP.

berkurang, sering terlambat berangkat mengaji sampai terkadang tidak berangkat mengaji dengan alasan sudah terlambat datang sudah di mulai, klien juga sering begadang di malam hari kurang tidur 10 malam hingga keesokan harinya klien susah untuk disiplin ketika hendak berangkat sekolah, klien terkadang juga terlambat berangkat ke sekolah, dan sholat nya tidak tepat waktu. Sebelum kegiatan rutin AN sebelum dibelikan *handphone* selalu ia lakukan

wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 21 Februari 2019 Pukul 19:15 WIB

memiliki *handphone* sendiri namun sebaiknya jika sudah di belikan *handphone*, AN tidak boleh melupakan tanggung jawab dan meninggalkan kegiatan rutin yang selalu ia lakukan.⁸⁵

Ayah klien sering menasehati AN jika ia sudah di belikan *handphone* seharusnya ia bisa mengatur waktu antara bermain dan kegiatan lain. Suatu ketika ayah klien mengatakan :

Ayah konseli : “jangan bermain game terus, nanti di marahi ibu”
(karena konseli takut dengan ibunya maka ayahnya mengingatkan dengan kata-kata tersebut)

Konseli : “ iya pak iya, habis ini saya tidak bermain game lagi toh saya bermain game jika pulang sekolah”

Ayah konseli : “bapak tidak melarang kamu bermain game, hanya saja bapak mengingatkan seharusnya kamu bisa mengatur waktu dengan baik jika waktunya sholat ya sholat jangan bermain game, jika waktunya tidur siang ya tidur, jika sudah malam tidak usah begadang cukup bermain game sewajarnya saja.”

Ayah klien mengatakan jika AN lebih sering di marahi oleh ibu klien, jika AN bermain game terus menerus. Karena ibu klien sering melihat AN begadang dan bermain game. Padahal biasanya AN jam 10 malam sudah tidur namun sekarang AN terkadang tidur di atas jam 10. Jika klien begadang biasanya keesokan harinya klien akan susah di bangunkan sehingga klien terlambat pergi ke sekolah. Padahal dulu

⁸⁵Wawancara dengan ayah konseli pada tanggal 25 Februari 2019 pukul 18:15 WIB

Ayah klien mengatakan jika AN juga sering mengikuti kegiatan rutin di musholla maupun di rumah-rumah warga, seperti diba'an (sholawatan). Di TPQ tempat klien mengaji memang ada kegiatan rutin selama satu minggu sekali yaitu diba'an (sholawatan) bersama setiap hari Kamis. AN juga ikut bersama ayah klien ketika di undang tetangganya acara tahlilan atau istighosah rutin.

Ayah klien mengatakan bahwa AN hendak pergi ke warung wifi depan rumah, ia selalu berpamitan terlebih dahulu. AN memang di beri uang jajan lima ribu rupiah oleh ibu klien untuk membeli jajan selama di rumah selama sehari. Jadi ketika AN pergi ke warung wifi ia menggunakan uang tersebut, dan sisanya untuk uang saku mengaji.

Kakak keponakan konseli adalah seorang penjual pop ice. Biasanya ia berjualan ketika ada acara seperti jalan sehat, patrol, jaranan dll. Sedangkan suami nya bekerja di pabrik. Kakak keponakan

Namun kakak keponakan klien masih sering menjenguk kedua orang tua klien, atau hanya bersilaturahmi. Kakak keponakan klien mengatakan bahwa AN sebenarnya anak yang pendiam, ia selalu menuruti apa yang diucapkan dan diperintahkan oleh kedua orang tua klien. Kakak keponakan klien juga mengetahui jika AN di belikan *handphone* oleh ibunya.

Kakak keponakan klien juga mengatakan bahwa ia sering di beritahu oleh ibu klien jika sekarang AN sering bermain game akibatnya AN sering telat makan, tidak tidur siang, telat berangkat ngaji, telat berangkat ke sekolah, begadang dimalam hari melebihi jam 10 malam dan sholatnya tidak tepat waktu. Dan ibu klien meminta agar kakak keponakan klien menasehati AN agar dapat membagi waktunya antara bermain game dengan kegiatan lainnya.⁸⁶

[illegible]

Berdasarkan informasi yang sudah diperoleh oleh peneliti dari beberapa sumber data dan observasi yang di lakukan, maka dapat di ketahui bahwa klien mengalami kecanduan bermain game.

1. Klien sering terlambat berangkat mengaji seharusnya pukul 15:30 sudah masuk namun klien terkadang datang pukul 16:00 dan terkadang tidak berangkat mengaji karena tertidur karena sepulang sekolah klien tidak langsung tidur, namun bermain game.

- [illegible]

- ### c. Prognosis

Pada tahap ini, rencana treatment atau terapi yang akan diberikan oleh konselor adalah dengan menggunakan teknik kontrak perilaku, teknik kontrak perilaku diberikan oleh konselor karena dirasa sesuai permasalahan yang dihadapi oleh klien yaitu, kecanduan bermain *game online*. Teknik ini dipilih karena di rasa mampu mengurangi kecanduan bermain *game online* melalui perjanjian yang telah dibuat antara konselor dengan klien beserta konsekuensi-konsekuensi yang harus dilakukan jika klien melanggar perjanjian tersebut. Dan ganjaran positif dapat didapatkan oleh klien apabila klien telah melaksanakan perjanjian yang telah dibuat.

Maka langkah-langkah yang di rencanakan dalam terapi yang akan di berikan yaitu :

1. Membuat dapur pribadi dengan klien
2. Rasional kontrak perilaku
3. Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku

dan klien bertemu di rumah nenek klien. klien berkunjung ke rumah neneknya bersama kedua orang tuanya. Kedua orang tua klien memang sering berkunjung ke rumah nenek klien, untuk bersilaturahmi dengan keluarga dari ibu klien.

Adapun langkah terapi dalam pertemuan kali ini yaitu membangun dapur pribadi dengan konseli. Tujuan dari membangun dapur pribadi dengan konseli agar ketika melaksanakan kontrak perilaku konseli tidak melaksanakannya dengan terpaksa.

Di dalam dapur pribadi ini lebih tepatnya konselor berusaha membangun hubungan yang lebih akrab dengan konseli agar konseli merasa nyaman dan memberikan kepercayaan penuh terhadap konselor untuk memudahkan proses konseling, setelah sebelumnya konselor sudah bertemu dengan konseli selama dua kali pertemuan.

Dalam dapur pribadi ini konselor berusaha mengarahkan konseli untuk mencoba mengurangi jam bermain game agar konseli dalam melakukan kegiatan rutin yang biasa ia lakukan dengan tepat waktu. Karena sebelumnya konselor sudah melakukan pendekatan dengan konseli, dipertemuan yang ketiga ini konselor mengawali proses konseling dengan menanyakan keadaan konseli, keadaan yang di maksud disini adalah mengenai apakah konseli sudah berusaha melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu atau belum. Tentunya dalam tahap ini konseli belum mengetahui tentang apa yang sudah di rencanakan oleh konselor.

Dalam tahap ini konseli sudah berusaha melakukan salah satu kegiatan rutin dengan tepat waktu yaitu konseli berusaha untuk tidak begadang dan tidur di bawah jam 11 meskipun keesokan harinya klien susah dibangunkan dan dibangunkan oleh kedua orang tua klien. setelah itu konselor berusaha memberikan pemahaman kepada konseli bahwa sebenarnya dampak klien bermain game sangatlah banyak dan membuat klien melupakan tanggung jawab dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Konselor juga memberikan gambaran kepada konseli mengenai dampak negatif atau akibat yang akan ditimbulkan apabila konseli sering terlambat berangkat ke sekolah, sering terlambat mengaji, sering begadang melebihi jam 10 malam. Salah satu akibatnya adalah konseli dapat ketinggalan pelajaran, nilai ujian menurun karena kurangnya jam untuk belajar dan melakukan kegiatan rutin lainnya dengan tepat waktu. Konseli pun merespon perkataan konselor dengan mengatakan bahwa tidak ingin jika nilai ujian nya menurun atau ketinggalan pelajaran karena kurangnya jam belajar dengan kepala menunduk dan suara lirih.

Kemudian di akhir proses konseling kali ini, konselor memberikan saran kepada konseli untuk tidak melakukan perilaku-perilaku yang maladaptif seperti yang sudah dijelaskan di atas dan konseli pun mengiyakan dan mengatakan akan berusaha agar tidak melakukan perilaku-perilaku maladaptif tersebut meskipun dengan intonasi suara yang pelan atau lirih.

3) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan terkait dengan kontrak perilaku

4) Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC

Didalam konsep ABC, *Antecedent* (pencetus perilaku) atau perilaku yang mendahului, *Behavior* (perilaku yang bermasalah), dan *Consequence* (Konsekuensi) atau peristiwa yang mengikuti perilaku dan berpotensi mempertahankannya. Maka dalam situasi ini kecanduan bermain game (*Behavior*) terjadi karena konseli tidak dapat mengatur waktu dengan baik (*Antecedent*) sehingga konseli tidak dapat melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu dan menjadi pribadi yang tidak tanggung jawab (*Consequence*) contohnya sering terlambat berangkat mengaji, susah di bangunkan dipagi hari karena begadang melebihi jam 10 malam sehingga membuat klien terlambat berangkat sekolah kurang lebih sekitar 15 menit, sering sholat tidak tepat waktu, jam tidur berkurang, sering telat makan.

[illegible]

Selanjutnya masalah yang ketiga yaitu masalah konseling terlambat berangkat mengaji, konseli mengatakan jika pulang AN langsung bermain game terkadang AN tidak makan siang sudah asyik bermain game AN lupa waktu hingga AN berangkat mengaji. Kemudian konselor memberikan ide kepada konseli untuk merubah kebiasaan tersebut, ketika pulang sekolah konseli

Setelah konselor dan konseli menentukan langkah-langkah atau cara untuk mencapai perilaku yang akan diubah. Selanjutnya konselor menentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak.

- Pada tanggal 18 maret 2019 pukul 18:30 WIB, konselor dan konseli menentukan langkah-langkah untuk mencapai perilaku yang akan diubah, dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah yaitu (1) sering begadang dimalam hari menjadi tidur tidak melebihi batas jam 10, (2) sering sholat tidak tepat waktu menjadi sholat tepat waktu, (3) sering terlambat yang seharusnya 15:30 sudah masuk mengaji namun terkadang klien baru datang sekitar pukul 16;00 atau tidak berangkat mengaji menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat.

[illegible]

Setelah itu, konselor memberikan penawaran kepada konseli apabila dalam waktu dua minggu kedepan minimal 70%-80% konseli dapat melakukan kontrak yang sudah di sepakati dan yang sudah ditentukan sebelumnya dan konseli berhak mendapatkan hadiah dari konselor. Namun apabila konseli melanggar kontrak yang sudah di sepakati maka berhak mendapatkan sanksi yang sudah di sepakati. Disini konseli menyerahkan sepenuhnya urusan hadiah kepada konselor sedangkan untuk sanksi konseli memutuskan jika konseli melanggar maka konseli menyetujui jika uang saku untuk jajan di rumah sebesar lima ribu rupiah tidak diberikan kepada konseli, dan konseli juga menyetujui jika ia memiliki paket kuota internet maka boleh di ambil atau disita di berikan kepada ibu konseli agar konseli tidak dapat bermain game. Dan konselor menambahkan sanksi apabila konseli melanggar maka akan dicabut paket data atau paket kuota yang selalu dibelikan ibu konseli maka ibu konseli tidak akan membelikan lagi paket kuota internet. Dan disini konseli menyetujuinya.

(1) sering begadang di malam hari menjadi tidur tidak melebihi batas jam 10 (Jika klien melanggar maka hukumannya ialah tidak diberikan uang saku sebesar 5000 rupiah, namun jika ia berhasil akan mendapatkan peralatan sekolah (bebas) dari konselor)

(2) sering sholat tidak tepat waktu menjadi sholat tepat waktu (Jika klien melanggar maka hukumannya ialah apabila memiliki paket kuota internet maka boleh diambil atau disita diberikan kepada ibu konseli agar konseli tidak dapat bermain game, namun jika berhasil akan mendapatkan peralatan sekolah (bebas) dari konselor)

(3) sering terlambat yang seharusnya 15:30 sudah masuk mengaji namun terkadang klien baru datang sekitar pukul 16:00 atau tidak berangkat mengaji menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat (Jika klien melanggar maka hukumannya ialah dicabut paket data atau paket kuota yang selalu dibeli ibu konseli maka ibu konseli tidak akan membelikan paket kuota internet selama satu bulan, namun namun jika

[illegible]

Proses konseling hari ini selesai yaitu tanggal 18 Maret 2019 berakhir dengan pembuatan kontrak yang telah disepakati bersama. Maka untuk pertemuan selanjutnya, setiap lima sampai 7 hari konseli berkewajiban menemui langsung atau berkomunikasi melalui telfon atau chat dengan konselor untuk melaporkan tentang kontrak yang sudah dilakukannya.

- 7) Memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak

Pada hari Sabtu tanggal 23 Maret 2019 konselor bertemu kembali dengan konseli di rumah konseli. Di pertemuan kali ini konselor berkunjung ke rumah konseli untuk bersilaturahmi.

Pada pertemuan kali ini konseli menceritakan kepada konselor tentang keadaan beberapa hari yang lalu. Berikut dialog verbatim konselor dan konseli secara ringkas :

Konselor : “ gimana dek kabarnya? Gimana seminggu ini apa saja yang kamu lakukan bisa di ceritakan ke mbak?”

Konseli : “Alhamdulillah baik mbak, alhamdulillah mbak aku tidur tepat waktu loh selama 6 hari yang sehari aku begadang mbak soalnya ada PR yang harus tak kerjakan”

Konselor : “wah keren dong, alhamdulillah kalau gitu dek mbak seneng dengernya, coba dibiasakan terus ya biar tambah keren.”

biasanya jam setengah 2 siang namun di hari itu konseling siang di karenakan gurunya rapat dan ada tamu dari sekolah konseling bergegas pulang kemudin ia langsung makan dan tidur. Setelah itu ada waktu jeda antara pulang sekolah dan masuk mengaji. Waktu tersebut digunakan untuk bermain game.

Konseli juga menceritakan sepulang mengaji, game dan dikarenakan terlalu asyik bermain game. Kemudian maghrib berjamaah di musholla, namun ia sholat d

Pada pertemuan kali ini konseli dinyatakan berhasil namun belum memenuhi 70% hingga 80% dari apa yang ditargetkan melainkan masih 50%, namun konseli berhak menerima hadiah berupa peralatan sekolah. Untuk mengetahui kebenaran dari pernyataan konseli, maka konselor menanyakan hal ini kepada orang tua konseli. Dan orang tua konseli mengiyakan atau membenarkan bahwa memang konseli sudah mulai membiasakan mengurangi jam bermain game dan mengatur waktu dengan baik. Pernyataan yang konseli katakan sudah sesuai dengan apa yang sudah dikatakan kedua orang tua klien, konseli sudah mulai membiasakan mengurangi jam bermain game.⁹¹

Setelah konseli sudah melakukan kontrak di minggu pertama, maka konselor mengajak konseli untuk melanjutkan kontrak di minggu kedua. Dan isi kontrak masih tetap sama dengan kontrak sebelumnya. Dan konseli harus menemui konselor seminggu setelah pertemuan ini yaitu pada tanggal 31 Maret 2019.

Pada tanggal 31 Maret 2019, konseli menceritakan dalam seminggu konseli sudah berusaha membiasakan tidak begadang dan

[illegible]

Konseli juga mengatakan bahwa ia terus aktif mengaji dan tidak datang terlambat selama seminggu meskipun konseli mengaku bahwa sebelum berangkat mengaji ia bermain game terlebih dahulu.

[illegible]

Pada tanggal 6 April 2019, proses konseling dilaksanakan di rumah konselor karena di hari tersebut konseli diajak oleh ibunya untuk bertamu ke rumah konselor dan ibu konseli memiliki keperluan dengan ibu konselor. Diminggu ketiga kontrak konseli menceritakan bahwa ia habis dimarahi oleh ibunya karena tidak berangkat mengaji, konseli mengatakan dihari kamis ketika pulang sekolah ia langsung bermain game setelah itu makan dan tertidur hingga konseli bangun pukul 16:30. Dan konseli tidak berangkat mengaji. Berikut dialog verbatim antara konselor dan konseli secara ringkas :

Konseli : “aku habis dimarahi ibu mbak kemaren karena ketiduran
jadinya aku gak masuk ngaji?”

Konseli : “iya mbak pulang sekolah aku langsung main game terus makan, eh ternyata aku ketiduran mbak dan bangun jam 16:30, aku juga gak sholat jamaah mbak selama dua hari”

Konseli : “asyik main game mbak sampai lupa waktu tapi tetep sholat di rumah mbak”

Konseli juga mengatakan selama 2 hari konseli rabu dan kamis ia tidak sholat berjamaah karena bermain game di rumah hingga klien lupa waktu ketika mendengar adzan ia tetap bermain game. Maka dalam pertemuan kali ini konseli berhak mendapatkan sanksi, yaitu selama 2 hari kedepan konseli tidak mendapatkan uang jajan sebesar lima ribu rupiah. Namun setelah proses konseling berakhir, konselor tetap memberikan semangat kepada konseli agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Dipertemuan selanjutnya konselor tetap ingin konseli melanjutkan kontrak dan harus bertemu konselor pada tanggal 14 April 2019.

[illegible]

Konselor : “ Bagaimana kabarnya dek? Gimana masih tetap semangat? Masih begadang? Coba mbak ingin denger ceritanya selama seminggu kemarin?”

Konselor : “ Bagus dong dek keren kamu, Alhamdulillah mbak ikut senang dengar cerita kamu. Kenapa kok bolos dek?”

Konseli : “ iya mbak ketiduran aku, pulang sekolah langsung tidur aku mbak gak main game sama sekali.”

Namun konseli juga mengatakan bahwa di hari selasa ia tidak berangkat mengaji karena tertidur dan ia mengatakan bahwa ia tertidur setelah pulang sekolah tanpa bermain game terlebih dahulu.

[illegible]

Evaluasi adalah langkah untuk mengetahui sampai sejauh manakah hasil yang diperoleh dalam proses konseling, selanjutnya dapat ditentukan kegiatan lanjutan sesuai dengan perkembangan konseli. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli.

[illegible]

Disini peneliti akan menyajikan tiga indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling sebelum menentukan hasil dari proses kontrak perilaku yang sudah dibuat dan disepakati bersama antara konseli dan konselor. Ketiga indikator tersebut adalah sering begadang di malam hari melebihi jam 10 malam untuk bermain game hingga keesokan harinya susah dibangunkan dan terkadang membuat konseli telat berangkat ke sekolah sekitar 10 hingga 15 menit, sering telat berangkat mengaji terkadang juga bolos mengaji, sering sholat tidak tepat waktu padahal sebelumnya selalu sholat tepat waktu dan untuk sholat maghrib dan isya selalu berjamaah.

Pada minggu pertama saat dilakukannya kontrak, konseli dalam 5 hari hanya begadang sekali karena konseli mendapatkan PR dua mata pelajaran sekaligus, konseli juga datang mengaji tepat waktu namun konseli tidak sholat maghrib berjamaah dalam seminggu hanya sekali karena terlalu asyik bermain game dan membuat konseli lupa waktu. pada minggu minggu pertama kontrak konseli berhak mendapatkan hadiah dari konselor berupa peralatan sekolah.

Dan di minggu kedua dilakukannya kontrak, konseli tidak begadang sama sekali dalam seminggu, dan dalam 3 hari konseli bisa bangun sendiri dipagi harinya tanpa dibangunkan kedua orang tuanya namun sisanya klien masih dibangunkan. Konseli dalam seminggu aktif mengaji dan tidak terlambat meskipun konseli sebelum berangkat menngaji masih menyempatkan untuk bermain game. Diminggu ini konseli mendapatkan hadiah peralatan sekolah yang berbeda dengan minggu sebelumnya yaitu 2 pensil dan 1 penghapus.

Pada minggu ketiga kontrk konseli mengalami perkembangan yang kurang baik, dimana konseli dihari Kamis tidak berangkat mengaji karena tertidur sebelumnya konseli pulang sekolah langsung bermain game setelah itu makan lalu tertidur hinggal pukul 16:30. Konseli juga tidak sholat berjamaah selama dua hari di hari Rabu dan Kamis karena terlalu asyik bermain game hingga lupa waktu. maka konseli berhak mendapatkan sanksi berupa 2 hari tidak mendapatkan uangsaku sebesar lima ribu rupiah.

Dan diminggu keempat konseli tidak begadang sama sekali bahkan konseli bisa bangun sendiri selama 4 hari sisanya masih dibangunkan oleh ibunya, konseli juga dalam seminggu selalu sholat berjamaah baik maghrib

maupun isya meskipun setelah sholat konseli bermain game namun jika ada PR maka konseli bermain game setelah mengerjakan PR. Pada minggu keempat konseli berhak mendapatkan hadiah kembali.

Pada minggu kelima konseli tidak begadang sama sekali selama satu minggu dan tidur tepat waktu tidak melebihi jam 10 malam, konseli juga selalu sholat maghrib dan isya meskipun disela jeda sholat anatra maghrib dan isya terkadang konseli bermain game namun tetap berangkat sholat isya berjamaah, konseli juga setiap pulang sekolah langsung makan terlebih dahulu baru bermain game terkadang setelah makan langsung tidur siang dan bangun jam 15:00 kemudian berangkat mengaji.

Setelah proses konseling terjadi perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling konseli sering begadang di malam hari hingga keesokan paginya konseli susah dibangunkan dan terkadang membuat konseli telat berangkat sekolah sekitar 10 hingga 15 menit tetapi setelah proses konseling konseli sudah membiasakan tidak begadang dan berusaha bangun sendiri pagi harinya, sebelum proses konseling konseli sering terlambat mengaji terkadang juga tidak berangkat mengaji akan tetapi setelah proses konseling, konseli sudah bisa aktif mengaji dan tidak datang terlambat, sebelum proses konseling konseli sering sholat tidak tepat waktu setelah proses konseling konseli selalu sholat tepat waktu dan sholat maghrib dan isya berjamaah.

ANALISI DATA

Berikut ini merupakan analisis data, dalam hal ini konselor menggunakan konseling Islam dengan teknik kontrak perilaku siswa kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengalami kecanduan *game online* di desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan konseling Islam dengan teknik kontrak perilaku yang dilakukan oleh konselor di lapangan apakah ada peningkatan antara sebelum dan sesudah mendapatkan konseling Islam dengan teknik kontrak perilaku.

Tabel 4.1 data dari teori dan data dari lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi Masalah, langkah ini digunakan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana keadaan konseli dan masalah apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya secara mendalam. Informasi yang didapatkan tersebut dari hasil observasi dan wawancara. Serta identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli.</p>	<p>Disini konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data diantara diperoleh dari konseli, kedua orang tua konseli, kakak keponakan konseli dan teman dekat konseli. Dari hasil data yang diperoleh dilapangan melalui proses wawancara dan observasi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah :</p> <p>1) konseli sering begadang dimalam hari untuk bermain game melebihi jam 10 malam bahkan terkadang tidur melebihi jam 12 malam sehingga membuat konseli susah dibangunkan di pagi harinya dan terkadang membuat konseli terlambat datang ke sekolah seharusnya konseli masuk pukul 06:30 dan jam pelajaran mulai pukul 07:00 namun konseli terkadang baru berangkat dari rumah pukul 06:30 dan sampai sekolah pukul 06:40 jadi keterlambatan sekitar 10</p>

		<p>sampai 15 menit.</p> <p>2) sering terlambat mengaji bahkan terkadang bolos mengaji di karenakan pulang sekolah pukul 14:00 konseli bermain game terkadang bermain game hingga membuat konseli tertidur padahal konseli pukul 15:30 harus berangkat mengaji namun konseli terkadang berangkat hampir pukul 16:00</p> <p>3) sering sholat tidak tepat waktu atau menunda-nunda sholat dan bahkan yang awalnya selalu sholat maghrib dan isya berjamaah namun setelah sering bermain game konseli sering sholat maghrib dan isyaa di rumah.</p>
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Setelah mendapatkan informasi yang sudah diperoleh melalui wawancara dan observasi maka pada langkah ini, konselor menetapkan masalah dan faktor-</p>	<p>Setelah itu, berdasarkan informasi yang sudah didapatkan dari beberapa sumber data dan observasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa konseli mengalami kecanduan bermain <i>game online</i> hingga konseli tidak dapat melakukan kegiatan rutin secara tepat waktu. faktor-faktor yang menyebabkan konseli kecanduan</p>

	faktor yang mempengaruhinya.	bermain game yaitu karena terlalu asyik bermain game hingga konseli tidak dapat mengatur waktu dengan baik, akibatnya ia melupakan tanggung jawab yang seharusnya ia kerjakan.
3.	Prognosis Pada langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.	Setelah itu, jenis bantuan atau terapi yang digunakan adalah bimbingan konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku dirasa sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli yaitu kecanduan bermain <i>game online</i> . Dengan teknik kontrak perilaku dirasa mampu mengurangi jam bermain game konseli sehingga konseli dapat melakukan kegiatan rutin atau tanggung jawab yang seharusnya dilakukan secara tepat waktu dengan melalui perjanjian yang telah dibuat bersama antara konseli dan konselor beserta konsekuensi-konsekuensi yang harus dilaksanakan jika konseli melanggar perjanjian tersebut. namun jika konseli berhasil

dan terkadang terlambat di
sekolah, konseli mengatak
akan beegadang ia akan
tidur tepat waktu tidak
batas jam 10 malam jika m
ingin bermain game haru
pada jam 10 tidak boleh me
agar di pagiharinya kon
bangun tidur sendiri tanp
dibangunkan. untuk masa
kedua, konseli sering

		<p>kemudian jika memang ada jeda waktu ia boleh bermain game namun jika tidak maka konseli tidak boleh bermain game. Masalah yang ketiga, konseli sering sholat tidak tepat waktu, konseli tidak boleh bermain game pada jam-jam yang mendekati waktu sholat.</p> <p>e. Tahap 5: menentukan kriteria tingkah laku yang akan diubah. dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah yaitu (1) sering begadang di malam hari menjadi tidur tidak melebihi batas jam 10, (2) sering sholat tidak tepat waktu menjadi sholat tepat waktu, (3) sering terlambat atau tidak berangkat mengaji menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat.</p> <p>f. Tahap 6: menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian</p>
--	--	---

		<p>penguatannya. Dalam tahap ini konselor dan konseli menentukan hadiah beserta sanksi yang harus diterima oleh konseli dan kapan konseli harus datang ke konselor untuk melaporkan kontrak. Konselor dan konseli sepakat bahwa hadiah berupa kopyah dan peralatan sekolah dan sanksi berupa pengambilan uang saku untuk jajan di rumah sebesar lima ribu rupiah tidak di berikan kepada konseli, dan konseli juga menyetujui jika ia memiliki paket kuota internet maka boleh di ambil atau disita di berikan kepada ibu konseli agar konseli tidak dapat bermain game. Dan konselor menambahkan sanksi apabila konseli melanggar maka akan dicabut paket data atau paket kuota yang selalu dibelikan ibu konseli maka ibu konseli tidak akan membelikan lagi paket kuota internet.</p>
--	--	--

		<p>kedua orang tuanya selama 3 hari dan sisanya konseli masih di bangunkan karena belum terbiasa bangun sendiri. Konselor segera memberikan <i>reinforcement</i> dengan kalimat “Alhamdulillah hebat kamu dek”. Berikut dialog verbatim konselor dan konseli secara ringkas :</p> <p>Konselor: “gimana dek? Coba ceritakan dong ke mbak selama seminggu kemaren kegiatan apa saja yang sudah kamu lakukan?”</p> <p>Konseli : “aku bisa bangun sendiri mbak selama 3 hari sisanya masih dibangunkan ibu, tapi selama seminggu tidurku paling malem jam setengah 11, aku juga aktif berangkat mengaji selama seminggu dan tidak terlambat sama sekali.”</p> <p>Konselor :”Alhamdulillah hebat kamu dek, di coba dan berusaha terus konsisten ya dek supaya ibu sama bapak kagum</p>
--	--	---

		<p>diulangi lagi yaa tetap semangat mulai besok harus bisa dibiasakan lagi dan di kurangi lagi jam bermain gamenya”</p> <p>4) Minggu Keempat : pada minggu keempat konseli tidak begadang selama seminggu dan bisa bangun sendiri selama 4 hari namun sisanya masih dibangunkan. Konseli juga mengatakan bahwa ia selalu sholat jamaah selama satu minggu ini, konseli mengatakan ia bermain game setelah sholat isya hingga pukul 21:00. namun jika ada PR maka konseli bermain game setelah mengerjakan PR. Dan konselor pun langsung memberikan <i>reinforcement</i> dengan kalimat “Bagus dong dek Keren, Alhamdulillah”. Namun konseli juga mengatakan bahwa di hari selasa ia tidak berangkat mengaji karena tertidur dan ia</p>
--	--	--

		<p>tahap terakhir ini konselor memberikan penguatan yang lebih kepada konseli dengan menawarkan kontrol diri kepada konseli.</p>
5.	<p>Evaluasi/<i>Follow Up</i></p> <p>Langkah untuk mengetahui sampai sejauh manakah hasil yang diperoleh dalam proses konseling.</p>	<p>Setelah melakukan proses pemberian bantuan dengan menggunakan teknik kontrak perilaku terdapat beberapa evaluasi guna perbaikan proses bimbingan dan konseling berikutnya, yaitu hendaknya melibatkan kedua orang tua konseli, kakak keponakan konseli dalam proses terapi, karena keterbatasan konselor untuk terus mendampingi konseli dalam memberikan penguatan atau motivasi selanjutnya. Diharapkan dengan peran kedua orang tua dan kakak keponakan konseli kedepannya, konseli tetap konsisten dalam mengurangi jam bermain <i>game online</i> agar dapat melakukan tanggung jawab yang harus ia kerjakan atau kegiatan rutin secara tepat waktu.</p>

Jadi dengan berdasarkan perbandingan antara data teori dan data

dilapangan pada saat proses bimbingan konseli islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku.

[illegible]

Pada bagian ini, peneliti menganalisis perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah diterapkan konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Setelah proses konseling terjadi perubahan yang awalnya perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling sering begadang di malam hari untuk bermain game, akan tetapi setelah proses konseling konseli tidur tepat waktu tidak melebihi batas jam 10 malam. Sebelum proses konseling sering terlambat berangkat mengaji terkadang bolos mengaji akibat bermain game atau bahkan kelelahan/ketiduran setelah bermain game, akan tetapi setelah proses konseling konseli menjadi aktif mengaji dan tidak datang terlambat mengaji karena mengurangi jam bermain game atau dapat mengatur waktu dengan baik. Sebelum proses konseling konseli sering sholat tidak tepat waktu dan tidak sholat maghrib dan isya berjamaah akan tetapi setelah proses konseling konseli selalu sholat tepat waktu dan melaksanakan sholat maghrib dan isyaa berjamaah dimusholla.

Sebelum menentukan dari hasil proses konseling Islam dengan menggunakan teknik kontrak perilaku, peneliti menyajikan tiga indikator yang dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan proses konseling ini, ketiga indikator tersebut adalah tidak begadang di malam hari atau tidur tepat waktu tidak melebihi batas jam 10 malam, aktif mengaji atau tidak terlambat berangkat mengaji, melaksanakan sholat dengan tepat waktu dan melaksanakan sholat berjamaah. Penjelasan ini telah ditulis pada BAB III atau secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut.

Indikator Keberhasilan Proses Konseling

No	Indikator	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling
1.	Pola tidur dimalam hari	Sering begadang	Tidur tepat waktu atau tidak melebihi batas jam 10 malam
2.	Kedatangan mengaji/ keaktifan mengaji	Sering terlambat, terkandang bolos mengaji	Aktif mengaji dan datang tepat waktu
3.	Waktu melaksanakan sholat	Sering sholat tidak tepat waktu, dan jarang sholat berjamaah (maghrib dan isya)	Sholat tepat waktu dan melaksanakan sholat (maghrib dan isya) berjamaah

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses konseling ini berhasil, karena seorang siswa sebelumnya mengalami kecanduan bermain game yang akibatnya tidak dapat melakukan kegiatan rutin dengan tepat waktu dan melupakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan, mengalami perubahan tingkah laku menjadi bisa mengurangi jam bermain game yang berdampak konseli bisa melakukan kegiatan rutinnnya dengan tepat waktu atau dapat merubah tingkah laku yang maldaptif menjadi tingkah laku yang adaptif dengan dilakukan teknik kontrak perilaku.

sebelum proses konseling, konselor tidak berangkat dengan persiapan yang matang, sehingga konseling yang berlangsung sering mengalami kegagalan.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan untuk para peneliti selanjutnya menyempurnakan hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, maka dikemukakan saran-saran bagi :

1. Konselor

Pada pelaksanaan proses konseling dengan menggunakan teknik kontrak perilaku dapat dijadikan sebagai salah satu upaya atau cara dalam mengurangi

Kecanduan bermain game merupakan salah satu perilaku yang negatif. Akibat yang diperoleh dari seorang yang sering bermain game sangatlah banyak salah satunya ialah tidak dapat mengatur waktu dengan baik yang berakibat dapat melalaikan segala tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan oleh seseorang. Konseli diharapkan mampu mengurangi jam bermain game agar dapat menyelesaikan apa yang harus dikerjakan setiap hari dengan tepat waktu dan dapat mempertahankan perilaku tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri agar dapat melaksanakan tanggung jawab yang dimilikinya dengan tepat waktu.

3. Peneliti selanjutnya

- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika
- Hikmawati, Fenti. 2011. *Bimbingan Konseling*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- I.Djumhur. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung : Bina Ilmu
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama
- Kumalasari, Gentina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Kurniawan, Syamsul. 2016. *Pendidikan Karakter Konsepsi & implementasi secara terpadu di lingkungan keluarga, sekolah, perguruan tinggi, & masyarakat*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang
- Lesmana, Jeanette Murad. 2006. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta : UI Press
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Moleong, Lexy. 1999. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Mubarok, Achmad. 2000. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta : PT. Bina Rena Pariwara
- Mulyono dan Farid Hasyim. 2017. *Bimbingan Konseling Religius*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta : UII Press
- Narbuko, C, Abu Achmadi. 2013. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Refika Aditama
- Ridwan. 2004. *Penanganan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- S.Young, Kimberly dan Cristiano Nabuco. 2011. *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken : John wiley & Sons, Inc.All rights reserved
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia

